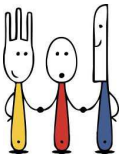
RECOMANACIONS ALIMENTARIES

Una alimentació equilibrada implica una aportació de nutrients adequats en qualitat i quantitat a les necessitats de l'organisme. Per dur a terme aquestes recomanacions la representació gràfica en forma de piràmide permet valorar quins són els aliments bàsics i les proporcions d'un pla alimentari equilibrat.

Les racions recomanades varien, en nombre i quantitat, segons l'edat i els requeriments individuals.

És molt important un bon repartiment dels àpats al llarg del dia, entre 5 i 6 àpats: **1er esmorzar a casa, 2on esmorzar a l'escola, dinar, berenar, sopar** i, de vegades, la ingesta d'un làctic abans d'anar a dormir, Ens ajudarà a equilibrar l'alimentació al llarg del dia i a evitar llargues estones sense menjar o ingestes massa abundants.

RECORDA QUE ÉS IMPORTANT:
Rentar-se les mans abans i després de cada àpat.
Rentar-se les dents després de cada menjada



AL CALENDARI HI HA LES 4 SETMANES DEL MENÚ AMB EL COLOR DE CADA TRIMESTRE

M: Correspon a la setmana del Menú

CALENDARI DEL MENÚ ESCOLAR 2017 - 2018

SETEMBRE

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
4	18	19	20	21	22	23	24
1	25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1							1
2	2	3	4	5	6	7	8
3	9	10	11	12	13	14	15
4	16	17	18	19	20	21	22
1	23	24	25	26	37	28	29
2	30	31					

NOVEMBRE

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
2			1	2	3	4	5
3	6	7	8	9	10	11	12
4	13	14	15	16	17	18	19
1	20	21	22	23	24	25	26
2	27	28	29	30			

DESEMBRE

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
2					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	10
4	11	12	13	14	15	16	17
1	18	19	20	21	22	23	24
2	25	26	27	28	29	30	31

GENER

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
3	1	2	3	4	5	6	7
4	8	9	10	11	12	13	14
1	15	16	17	18	19	20	21
2	22	23	24	25	26	27	28
3	29	30	31				

FEBRER

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
3				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	11
1	12	13	14	15	16	17	18
2	19	20	21	22	23	24	25
3	26	27	28				

MARÇ

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
3				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	11
1	12	13	14	15	16	17	18
2	19	20	21	22	23	24	25
3	26	27	28	29	30	31	

ABRIL

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
3							1
4	2	3	4	5	6	7	8
1	9	10	11	12	13	14	15
2	16	17	18	19	20	21	22
3	23	24	25	26	27	28	29
4	30						

MAIG

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
4		1	2	3	4	5	6
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
4	28	29	30	31			

JUNY

M	DLL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
4					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	

ESMORZAR I BERENAR RECOMANATS

AL MATÍ I A L'HORA DEL PATI

L'esmorzar és l'àpat que inaugura el dia i ens posa en marxa.

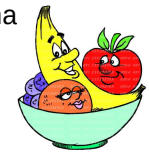
Cada dia s'ha de menjar:
LÀCTICS: llet, formatge, iogurt,...
FARINACI: pa, torrades, galetes, cereals...
FRUITA: fruita fresca o suc natural

La millor opció per **l'hora del pati** és la FRUITA.

Ocasionalment podem menjar fruits secs.

BERENAR

- Entrepà de pernil cuit, pernil salat, tonyina formatge...amb una mica d'oli d'oliva.
- Fruita fresca.
- Un got de llet o iogurt.



A la tarda si es fa exercici afegir-hi aliments líquids (llet, suc de fruita natural, aigua...)

ALIMENTS QUE CONSUMIREM AMB MODERACIÓ

Dolços, sucre, mel, melmelada, cacau, xocolata...productes de brioixeria i pastisseria.

QUE PODEM MENJAR EN CAS DE MOLÈSTIES DIGESTIVES O INTESTINALS?

ALIMENTS DE FÀCIL DIGESTIÓ

- Arròs blanc i pasta, preferiblement caldosos amb brous suaus.
- Crema o puré de pastanaga bullida.
- Pollastre, gall d'indi i peix bullit o a la planxa.
- Pernil cuit.
- Poma o pera cuita, ja sigui al forn, amb compota o ratllada.
- Plàtan madur aixafat.
- Codonyat
- Pa torrat o biscotes.
- Aigua

Es recomanable que el nen o nena vagi bevent segons la set que tingui, també s'haurà de respectar les quantitats d'aliments segons la sensació de gana que tingui.
Exemples de Menús:

Menú 1	Menú 2	Menú 3
Sopa de fideus	Arròs caldós	Crema pastanaga
Pernil cuit	Pollastre bullit	Lluç al vapor
Plàtan aixafat	Poma ratllada	Compota de pera
Pa torrat i aigua	Pa torrat i aigua	Pa torrat i aigua